

Быстрая оценка

Чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции, когда мы чем-то расстроены, очень полезна "быстрая оценка". Применяется она и для выхода из ситуаций, возникающих у всех без исключения практически каждый день. Рассмотрение более серьезных проблем стоит отложить по возможности на специально отведенное для этого время.

"Быстрая оценка" направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие-либо люди или события вывели нас из равновесия и мы можем наломать дров.